

MELK NIET ZO BEST VOOR ELK...

Er werd en wordt nog steeds veel reclame gemaakt voor het drinken van melk met slogans als:

‘Melk is goed voor elk’, ‘Driekwart kan de man’, ‘Melk de witte motor’ en ‘Melk moet’.

Ook zijn er soms tegengeluiden te horen. In het tijdschrift Esquire van November 1998 stond een artikel met als titel:

Melk de witte moordenaar.

In Amerika proberen vele artsen en specialisten de negatieve aspecten van melk onder de aandacht te brengen, tot op heden met nog maar weinig succes en krijgen de boeren, zoals ook in Nederland, bij hun melkproductie nog steeds subsidie van het Rijk en moet men op school melk drinken.

Een schilder, die veel melk dronk en bij een boer aan het schilderen was, kreeg van de boer het advies geen melk te drinken omdat dit slecht voor de gezondheid is. Op de vraag waarom hij dan wel die melk verkocht, kreeg hij als antwoord dat dit met bedrijfsvoering te maken had. Op de universiteit in Rotterdam wordt door een voedingsdeskundige aan de studenten geleerd dat melkgebruik onnatuurlijk en ongezond voor de mens is. Echter de reclame vóór melkconsumptie is sterk.

Pasteurisatie:

Bij pasteurisatie wordt melk kortdurend (15 sec.) op 70-80 graden Celsius gebracht. Dit geschiedt door melk tussen 2 platen te voeren, waardoor alle melk op deze temperatuur komt. De meeste bacteriën gaan dood, ook de goede zoals de melkzuur bacteriën. Vele eiwitten en enzymen worden gedenateerd bij een temperatuur boven de 65 graden Celsius. Het gevolg is dat enzymen en vitaminen voor 50% vernietigd worden(2). Voor de vitaminen en enzymen hebben we dus geen melk nodig. Rauwe melk bevat lactobacillus acidophilus, deze houdt bacteriën onder controle, en zal zuur worden op kamertemperatuur, terwijl gepasteuriseerde melk gaat rotten doordat de bacteriën gedood zijn. Voedt men kalveren met gepasteuriseerde melk, dan zijn ze binnen een half jaar overleden of worden erg stijf in hun bewegingen.

Merkwaardig is dat men de pasteurisatie doet om salmonella infectie te voorkomen, terwijl men in Amerika juist een salmonella infectie kreeg terwijl men gepasteuriseerde melk dronk. Immers de lactobacillus acidophilus bestrijdt de salmonella in onze darmen. (1 en 52 t/m 57).

Ook zal de Escherichia coli goed gedijen op gepasteuriseerde of gesteriliseerde melk en daardoor darmstoornissen kunnen geven. De colibacterie verspreidt zich door het gehele lichaam en kan infecties geven in longen (pneumonie), nieren, CZS en bloed. Krijgt een kalf geen borstvoeding, dan zal het ook darmstoornissen krijgen en loopt het de kans vroegtijdig te overlijden. Zowel de koemelk uit de uier als de borstvoeding bij de vrouw bevat veel antilichamen. Gekookte moedermelk kan ook ernstige darmstoornissen bij het kind veroorzaken, die weer verdwijnt als men de verse moedermelk geeft. Ook hier is de colibacterie de oorzaak.

Onderzoek in Chicago (1) heeft aangetoond dat de sterfte in 1930 op borstvoeding 1,5/1000 was, op koemelk 84,7/1000, door darmstoornissen 40 x hoger, door longaandoeningen 120 x hoger. Als men het kind naast de borstvoeding ook koemelk geeft krijgt men dezelfde negatieve resultaten (1).

HET NATUURLIJKE PROCES.

Het feit dat velen steeds melk blijven drinken is eigenlijk een onnatuurlijk gebeuren. In de dierenwereld wordt gezoogd tot het jong drie maal het geboortegewicht heeft bereikt. Dit geldt ook voor de mens. Dat is bij de mens 1 jaar, bij de olifant 3 jaar. De melk van koeien, geiten, olifanten, wolven en walrussen verschilt heel sterk van elkaar. Olifanten gedijen niet goed op geitenmelk. Alle dieren groeien alleen goed op melk van hun eigen soort. Bij huisdieren zijn de natuurlijke instincten grotendeels verdwenen. Koeien willen geen melk, maar hoofdzakelijk gras.

De samenstelling van de koemelk:

Koemelk bevat ruim 3x zoveel eiwit als moedermelk, waarin meer suikers zitten. Het caseïnegehalte in koemelk is 20x hoger dan in moedermelk. Moedermelk bevat veel meer taurine en onverzadigde vetzuren dan koemelk, wat goed voor onze hersenen is.

Caseïne is een eiwitproduct in de koeienmelk die in de maag een moeilijk te verteren taai massa vormt door stolling en die alleen geschikt is voor het vier-magen-spijsverteringsstelsel van de koe. Doordat deze massa blijft kleven aan de darmwand, verhindert het de resorptie van vele mineralen, ook in de dunne darm.

Caseïne maakt de botten bij de koe zwaarder en dikker. Doordat het calcium in de moeilijk verteerbare caseïne zit en er veel fosfor in de melk zit, kunnen we juist osteoporose, allergie en nierstenen krijgen. Osteoporose en allergie ontstaan door calcium en mineralen tekort, nierstenen door teveel uitscheiding via de urinewegen van calciumfosfaat. Voorts worden de anorganische calciumverbindingen, zoals calciumfosfaat, calciumcarbonaat, calciumhydroxyapatiet en dergelijke slecht door de darmen opgenomen omdat ze waarschijnlijk lichaamsvreemd zijn. De organische calciumzouten, zoals calciumcitraat, calciummaleaat en de aan het aminozuur gecheleerde calciumzouten worden goed opgenomen omdat ze **niet lichaamsvreemd** zijn. In de koemelk zit vooral het calciumcarbonaat. In de moedermelk zit meer calcium dan fosfor en blijkt het calcium beter opgenomen te worden dan uit koemelk.

Er zijn drie redenen waarom voor de mens de kalk uit de koemelk geen verhoging hiervan in ons lichaam geeft:

1. Het calcium is moeizaam uit de caseïne te halen.
2. Het is lichaamsvreemde calciumcarbonaat
3. Het fosfor in de melk wordt wel goed opgenomen en trekt calcium uit de botten.

Prof. van Creveld, een kinderspecialist op de Universiteit in Amsterdam, vertelde in 1958 al dat in de oorlog veel baby's tetanisch werden door koemelk, omdat de moeder geen borstvoeding had. Een tekort aan kalk veroorzaakt een overprikkeling van de motorische zenuwbanen, waardoor spieren in een spasme kwamen. Volgens hem kwam dit vooral door het hoge fosforgehalte.

PRAKTIJK ERVARINGEN:

1. Lange mensen, die ook snel vermoeid zijn, drinken vaak teveel melk. Doen ze dit al vanaf hun kindertijd dan krijgen ze ook slappe spieren en banden. Als ze met de melkconsumptie stoppen, knappen ze vrij snel op.
2. Calcium verhoogt de contractiliteit en de kracht in de spieren en remt daardoor de lengtegroei van de botten. In Nederland wordt veel melk gedronken, vooral door vrouwen. Indien het groeihormoon in de melk niet stuk is gegaan door pasteurisatie of sterilisatie dan bevordert dit ook nog de lengtegroei. Denk eraan dat coca cola ook veel fosfor bevat. In een amerikaans onderzoek bleken veel jonge vrouwen een osteoporose te hebben door cola te intensief cola gebruik.
3. Een gezin kwam met hun twaalfjarige zoon bij mij, omdat hij op zijn 10^e jaar incontinent voor zijn ontlasting werd en stemmen in zijn hoofd had. De diagnose was volgens de behandelend specialist: "schizofrenie". De ouders wilden niet aan de zware medicatie beginnen en kwamen bij mij, tegen de wil van de behandelaar. Volgens het homeopathische beeld had ik te maken met een fosfor- stoornis. Dit was begrijpelijk, aangezien hij 2 liter melk en 1 liter cola per dag dronk. Door dit te stoppen en hem fosfor D200 te geven, was de incontinentie in 2 dagen over en verdwenen de stemmen in 2 maanden.
4. Een meisje van 15 jaar kwam met haar moeder bij mij. Het kind was astmatisch en haar neus zat verstopt. Uit de homeopathische anamnese kwam ik erachter dat zij niet tegen melk kon. Haar moeder vertelde mij toen, dat haar dochter in haar eerste levensjaar astma en diarree had gehad. De specialisten wisten er geen raad mee en zij dacht haar kind te zullen verliezen. Echter op een camping vroeg een oud vrouwtje of het haar kind was die s'nachts zo huilde. Zij kreeg toen het advies het kind geen koemelk meer te geven, waarna het binnen 1 week geheel opknapte. Dit is goed gegaan tot ze op haar 12^e jaar weer melk ging drinken, waarna de klachten in ongeveer 1 jaar weer terug kwamen. Mijn eerste gedachte was een kalktekort. De mastcellen gaan stuk als er een allergeen op komt. Dit zou gebeuren doordat het calcium in de cel naar buiten gaat en de histamine vrij komt. Men gebruikt lomudal om de celwand sterker te maken, maar dit blijkt helemaal niet te werken volgens de laatste onderzoeken (38,39) De oorzaak dat calcium naar buiten treedt is de osmose. Er is te weinig calcium in de intercellulaire vloeistof. Door calcium (Sandoz) intraveneus te geven (langzaam) is dit probleem binnen 20 minuten opgeheven. Bij dit meisje verdween de astma en de neusobstructie in 20 minuten. Na 3 weken moest zij weer een injectie hebben en geen melk meer gebruiken. Na 1 jaar kwam zij weer terug voor een kalkinjectie (zij had toch weer wat melk gedronken) en nu gaat het nog steeds goed.
5. In mijn huisartsenpraktijk maakte ik een patiënt mee, die dag en nacht moest niezen. Zij bleek overgevoelig voor haar eigen huidschilfers. Inentingen met haar eigen huidschilfers hadden geen effect de calciuminjectie wel in 20 minuten. Ik ben er opgekomen om dit te geven naar aanleiding van een advies in het boek van dr. de Wit (6) (later Prof. KNO in Utrecht). Vroeger gaf men calciumcitraat en dit had ook effect.

HET LACTASE.

Lactase is nodig voor de splitsing van lactose in galactose en glucose. In de moedermelk zit vrij veel lactose en renine, maar de zuigeling maakt voldoende lactase om dit te verteren gedurende de eerste drie jaar. Sommige

volkeren, met name de Denen, Finnen, blanke Amerikanen en de Zwitsers kunnen aan de borst van de koe blijven. Zij blijven erfelijk bepaald lactase maken. Volgens Dr.Kretchmer (58) is het een natuurlijk proces dat men geen lactase meer vormt en dat de genetisch bepaling daarvan tot gevolg heeft dat sommige volken alleen konden overleven door het drinken van melk, nl. daar zit lactose in.

Bij de mens vindt de lactase-productie in de baby plaats in het laatste kwartaal van de zwangerschap en na de geboorte. Indien er geen lactase meer gevormd wordt in het jejunum, dan wordt de lactose door bacteriën omgezet in gas (CO₂) en melkzuur, dat vocht aanzuigt. Deze veroorzaakt diarree, krampen, opgezette buik, flatulentie en sporen bloedverlies, met anemie (=bloedarmoede) tot gevolg. (9, 10 en 13).

Er bestaat een uitgebreid onderzoek bij volwassenen, die door melkgebruik de volgende darmproblemen kregen: opgeblazen buik, maagpijn, krampen, gasvorming en diarree (15).

Odze Ret et al. beschreven "Allergische colitis in infants" vooral door melk, waarbij ontstekingen gepaard gaan met rectale bloedingen. Ook sojamelk, tarwe, maïs en noten(pinda's) kunnen dit veroorzaken (16).

Mijn praktijkervaringen met melkgebruik: vele patiënten, die ik op dieet zette of die zelf stopten omdat hun kind geen melkproducten meer mocht, reageerden gunstig, vaak na jarenlange behandeling bij specialisten. Denk er ook aan dat mensen, die veel melk drinken in verband met maagzuur problemen of medicijn gebruik, vooral de antacida, te weinig maagzuur voor de vertering van de eiwitten hebben, waardoor een tekort aan albumine ontstaat. Albumine is nodig voor de osmotische aanzuiging van vocht uit de benen om dit in de circulatie te brengen. Diuretica zullen geen effect hebben bij albumine tekort. Ook de bloeddruk is dan meestal te laag.

Yoghurt met een goede bacteriestam (lactobacillus en bifidus) splitst de lactose en is daardoor vaak goed te verdragen, ook bij diarree.

MELK EN DE ZIEKTE VAN CROHN:

Een onderzoek in Engeland is tot de conclusie gekomen dat in 92% de oorzaak in de melk te vinden was. In de melk zit de mycobacterium avium paratuberculosis. Deze bacterie wordt niet gedood bij de pasteurisatie (6 aug. 2003 Crohn Milk Bug)

ALLERGIE OF INTOLERANTIE VOOR MELK.

Prof. Castronovo uit België vertelde dat het IgA door melk stuk gemaakt wordt. Indien de moeder tijdens de borstvoeding veel melk drinkt, dan krijgt het kind te weinig IgA en kan dan allergisch reageren met bijv. eczeem. Het stoppen van melk drinken heft de situatie op. Het IgA zit vooral aan de binnenkant van de darmen als een soort hekwerk, waardoor te grote eiwitten niet kunnen binnendringen. Indien dit hekwerk stuk gaat krijgen we het **lekkende darmsyndroom** (leaky gut syndrom). Door het lekkende darmsyndroom komen te grote eiwitten in de circulatie die lichaamsvreemd zijn en waarop het lichaam reageert. De allergie kan zo ernstig zijn, dat elk spoortje in koekjes al een reactie kan geven. Ook Dr. Werthmann beschrijft de nadelige effecten van melk (maar ook van eieren) en de daling van het IgA waardoor allergie en een atrofisch dunne darmslijmvlies ontstaat. Melk remt dus de mineralen opname, maar ook de vorming van de intrinsic factor, waardoor de opname van vit. B12 afneemt en een allergie kan ontstaan. In het bloed vinden we vaak een verhoogd IgA en IgE. Doordat het IgA gedestruueerd wordt, kunnen ernstige darmstoornissen ontstaan in de vorm van:

Chronische diarree met slijm.

Verlies van bloed en anemie.

Gasvorming met opgezette buik.

Braken, vooral bij baby's.

Nachtelijk huilen van baby's, die dan de gehele nacht gedragen moeten worden. In de homeopathie het beeld van het chamomilla-kind.

Op de luchtwegen, huid en CZS zien we de volgende symptomen:

Chronische of steeds terugkerende verkoudheden en neusverstopping.

Chronische of steeds terugkerende bronchitis.

Astma, hooikoorts en frequent niezen.

Eczeem en andere huid uitslagen zoals urticaria. Dit kan ook ontstaan bij

een borstvoedingkind waarbij de moeder veel melk drinkt. Wordt de melk

bewerkt met het kefirplantje, dan gaat het goed. Volgens een Fins onderzoek (59) neemt de allergie af bij de zuigeling als de moeder

lactobacillen inneemt.

Middenoorontstekingen (40).

Algehele verlaging van het immuunsysteem.
Groeipijnen en vroegtijdige reumatoïde artritis
Migraine en zelfs epilepsie (60).
ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder)(41).

Hoe eerder een kind melk van een dier krijgt, des te meer kans er bestaat op een intolerantie. Dit zijn ervaringen van verscheidene kinderspecialisten in Amerika en mijzelf. (Dr. J.Dan Bagget in Alabama, Bahna SL en Heiner DC: Allergies to milk. New York, Gune and Stratton, 1980).

Weinig taurine in flesvoeding: een onderzoek heeft aangetoond dat moedermelk wel 50 % aminozuren bevat, vooral glutaminezuur, glutamine en taurine. In de flesvoeding blijkt maar 10% te zitten. Taurine is voor kinderen essentieel en zij kunnen dit zelf niet maken uit het methionine.

Een ernstiger bijwerking van melk werd beschreven door onderzoekers van de universiteit van Colorado en van Miami (61). Zij constateerden bij kinderen met nephrosis tussen de 10 en 13 jaar, dat het eiwitverlies via de urine stopte als ze geen melk meer kregen en daardoor aanzienlijk opknapten. Toediening van melk deed het eiwitverlies weer verschijnen met het gevolg dat hierdoor oedeem optrad. Zij concludeerden dat allergie voor melk en ander voedsel een belangrijke rol speelt in de prognose van de nephrosis.

VERMINDERING VAN DE WEERSTAND:

Een andere Amerikaanse ervaring is dat de streptococcus beta-hemolyticus onder normale omstandigheden zelden in de keel komt, maar wel als men melk drinkt. Zowel streptokokken pharyngitis als pyodermie wordt door het drinken van melk bevorderd. Het vervelende is dat niet alleen melk dit bevordert, maar ook kaas en ijs. Hierdoor kunnen ook de groeipijnen en de artritis ontstaan, vooral als men de amandelen eruit haalt. Dit laatste geeft later meer kans op reuma.

De otitis media en frequente neusverkoudheden:

Indien baby's en kleine kinderen geen borstvoeding krijgen is de kans zeer groot dat zij otitis media en frequente coryza krijgen. Zij gaan dan ook s'nachts veel huilen, maar dan van de pijn in de oren. De oorzaak is dan niet alleen de melk, maar bij het zuigen aan de borst gaat de onderkaak naar voren, waardoor de doorstroming van het bloed door neus en oren beter gaat en de buis van Eustachius open blijft. Dit is hetzelfde proces als het gapen en de kaak naar voren doen bij het dalen van het vliegtuig en onze oren dicht gaan. Bij de flesvoeding ligt het kind op de rug en valt de onderkaak naar achter. De buis van Eustachius klapt dan dicht. Dit gebeurt ook bij duimzuigers.

De keel- en neusamandelen zullen dan ook gaan zwellen. Door te stoppen met melk schijnen de amandelen ook al te slinken. Door de kinderen kalk/magnesium en zink te geven zie je hun weerstand vooruit gaan en bedenk dan ook dat de amandelen wat vergroot blijven tot hun 4^e jaar en daarna gaan slinken, vooral als men naar een warm droog land gaat.

Gedrag en melk

In Washington zag men de relatie van melkgebruik en een antisociaal gedrag. Juveniele delinquenten dronken 10 x zoveel melk als adolescenten met een gelijke achtergrond. De overgevoeligheid voor koemelk veroorzaakt naast een asociaal gedrag, gespannenheid, rusteloosheid, geïrriteerdheid, ontevredenheid, gekke gezichten trekkerij en concentratie problemen.

Anderzijds zien we ook moeheid, bleekheid, moeilijk wakker worden, donkere wallen onder de ogen, neusirritatie waarbij kinderen steeds met hun hand de neus naar boven wrijven, depressiviteit, angst en slapeloosheid. Naast melk moeten we ook letten op tarwe, suikers, graan en eieren. Melk blijkt in vele gevallen toch de grote boosdoener. (66 en 67)

ADHD=attention deficit hyperactivity disorder.(67,68 en 69)

Symptomen: hyperactiviteit en ongeduld, kan geen moment wachten, wordt kwaad als men te laat op de afspraak komt, moeite met stil zitten. Dit zijn vaak symptomen van een teveel aan circulerend histamine. Door een kalktekort kan teveel histamine vrij komen, waardoor een allergie ontstaat en bovengenoemde symptomen ontstaan. Onderzoek in Nederland wijst ook in de richting dat voeding en vooral melk ADHD kan veroorzaken. Andere voedingsstoffen zijn tarwe, chocola, eieren en pinda's.

Een teveel aan **fosfor** veroorzaakt moeheid en opvliegendheid. Ze bijten nogal eens van zich af omdat ze hun taak niet kunnen volbrengen en het gevoel hebben al erg veel te hebben gedaan. Denk in deze gevallen ook aan coca cola die veel fosfor bevat en agressiviteit kan geven.

Bij ADHD kinderen vindt men regelmatig een tekort aan mineralen in het bloed, vooral calcium, zink en magnesium.

Autisme en schizofrenie. (77)

In de melk zit een eiwit, bèta-casomorphin-7 genaamd, dat autisme en schizofrenie kan veroorzaken. Onderzoek bij ratten gaf, na toediening van dit eiwit, rusteloosheid, rondrennen en snelle ademhaling. Na 7 minuten veranderde dit gedrag in: inactiviteit, minder lopen, in een hoekje zitten en abnormaal gedrag. Autistische kinderen hebben moeite melk en gluten en verteren. Bij schizofrenie zie ik vaak vitamine B12 en mangaan tekort. Melk remt de opname van beiden. Stoppen met het melkgebruik gaf een aanzienlijke verbetering bij deze kinderen te zien.

TE HOOG FOSFOR GEHALTE IN BLOED VEROORZAAKT:

BLOEDNEUZEN
HYPERVENTILATIE EN ANGST ALLEEN TE ZIJN.
ANGST VOOR DONKER EN ONWEER
SCHIZOFRENE BEELDEN MET STEMMEN IN HOOFD
INCONTINENTIA ALVI (onwillekeurig verlies van ontlasting)
VERSTERKTE LENGTEGROEI MET SLAPPE BANDEN
SLAPPE SPIEREN
MOEHEID NA GERINGE INSPANNING
GROTE SLAAPBEHOEFTE
OVERGEVOELIGHEID EN VOORSPELENDE VERMOGENS.

CALCIUM VERLIES VEROORZAAKT:

TETANISCHE SPIEREN (BABY'S IN DE OORLOG)
NACHTELIJKE KUITKRAMPEN
OSTEOPOROSE
STUKGAAN VAN DE MASTCELLEN (ALLERGIE)
VERZWAKKING VAN HET GEBIT.

Hoewel melk zelf allergische reacties kan geven kan het ook de penicilline of aflatoxine (wat soms in de voeding van de koe zit) de oorzaak zijn. Urticaria, hooikoorts, astma en veelvuldig niezen kunnen het gevolg zijn.

ACNE:

Koeien die melk geven maken vrij veel progesteron, dat ook in de melk terecht komt. Progesteron wordt omgezet in androgenen en deze kunnen acne nogal stimuleren. Dr. Fischer heeft dit onderzocht en gemerkt dat stoppen met melk drinken de acne weer deed verdwijnen. (1, pag.55)

JUVENIELE RHEUMATISCHE ARTRITIS:

De kinderarts Dr.J.Dan Baggett (1, pag.62) zag een duidelijke relatie tussen melkgebruik en bovengenoemde vorm van artritis. Volgens hem zat de oorzaak in een allergie voor melk. Eerder zagen we dat melk ook de streptococcus hemolyticus goed deed groeien. De keelklachten die dan ontstaan, zijn vaak de reden om de tonsillen te verwijderen. Bij 80 % van deze patiënten ontstaat volgens onderzoek later reuma, wat dus begrijpelijk is.(14). Verergering van de artritis door melk zijn ook te vinden de artikelen 62, 63, 64 en 65.

JUVENIELE DIABETES:

Studies hebben aangetoond dat in koemelk een eiwit zit dat als antigeen werkt en het immuunsysteem van de pancreas aantast. Het blijkt het bètacaseïne te zijn. Deze stof is verantwoordelijk voor een auto-immuun reactie die leidt tot een vernietiging van de insuline producerende bètacellen in de pancreas, waardoor de diabetes type 1 ontstaat. Dit treedt vooral op bij baby's en kinderen die al vòòr hun eerste jaar geheel of gedeeltelijk koemelk voeding kregen. In een Fins onderzoek bleek bij diabetische kinderen een sterk verhoogde hoeveelheid melk-proteïne-anti-lichamen te zitten. Zowel in Scandinavië als in Amerika (en nu ook in Nederland) neemt het aantal diabetici sterk toe. In al deze landen wordt zeer veel melk gedronken.

HART EN VAATAANDOENINGEN EN MELK:

Melk bevat nogal wat zout en 60% van het vet is verzadigd. In mijn opleiding werden zwangere vrouwen streng gecontroleerd op hun bloeddruk en bleek melk vaak de boosdoener te zijn. Als men van jongsaf aan veel melk drinkt, dan schijnt dit een negatieve werking op onze bloedvaten te hebben. Bij jonge mensen zag men in Amerika (soldaten) al symptomen van aderverkalking en was er een relatie met melkgebruik. Melk bevat veel cholesterol en een enzym xanthine oxidase (XO). Wanneer melk gehomogeniseerd wordt, veroorzaakt XO beschadiging van de arteriën. Door onverzadigde vetzuren, foliumzuur, MSM, vitamine B12 en B3 te gebruiken en melk te laten staan daalt het cholesterolgehalte en nemen hartklachten af.

Twee glazen melk bevatten evenveel cholesterol als 3 ons biefstuk, dus vlees is ook niet ongevaarlijk.

In het tijdschrift *Circulation* 1993 (28) staat een onderzoek waarin duidelijk de relatie wordt beschreven tussen melk, melk producten en het voorkomen van hart en vaataandoeningen en sterfte hieraan. Doordat melk ook de opname remt van vit. B12, kan het homocysteïne in bloed gaan stijgen, waardoor meer kans op arteriosclerose ontstaat.

ANDERE AANDOENINGEN IN RELATIE MET MELK:

Osteoporose: het is nu wel begrijpelijk dat melk onze kalkhuishouding niet aanvult maar juist afbreekt. Dit wordt vooral veroorzaakt door het hoge fosforgehalte en de eiwitten.

De grote hoeveelheid eiwitten in melk zorgt voor een verhoging van de zuurgraad in het bloed. Dit wordt door calcium in evenwicht gebracht, wat weer stimulerend werkt op de botontkalking. De osteoklasten gaan harder werken, maar ook de osteoblasten om het bot weer te herstellen. De botaanmaak raakt echter uitgeput als de celdeling van de osteoblasten uitblijft door een tekort aan onder ander vitamine B12. Melk remt de intrinsic factor en daardoor de vitamine B12-opname. Voor de celdeling zijn naast vitamine B12 ook foliumzuur (open rug bij baby's voorkómen), vitamine B6, vitamine E en mineralen nodig. De mineralen worden vooral in zuur milieu opgenomen, maar melk heeft een neutraliserend effect op het maagzuur.

De osteoblasten regelen de botaanmaak en hebben daar naast de vele mineralen ook vitamine D en K nodig. Een overmaat aan calcium wordt meest uitgescheiden (constipatie) of gaat in de zachte weefsels zitten. Daardoor zullen infusen met calcium geen effect hebben.

Als ons maagdstelsel niet goed functioneert en/of onze voeding tekort schiet, dan krijgen we een dunne huid en dunne botten.
(artikel: Excessive calcium causes osteoporosis no. 36)

KANKER EN MELK:

In melk zitten oestrogenen en deze kunnen vooral borstkanker stimuleren, net zoals de pil dit kan doen. Vooral de Amerikaanse biochemicus professor Colin Campbell waarschuwt voor de gevaren van melk en het verkrijgen van borstkanker. Publicaties in de *Lancet*(50) wijzen op de relatie tussen het groeihormoon (GH), insulin-like growth factor (IGF-1) in melk en kanker. Bij een verhoging van GH, zoals bij acromegalie bestaat, is een verhoogde kans op borst- en prostaatkanker. Een verhoging van het IGF-1 heeft dezelfde gevaren.(70)

Deze twee stoffen schijnen door de pasteurisatie niet stuk te gaan en de groei van kankercellen te bevorderen. Een onderzoek in 1981 vermeldde reeds dat melk kanker van prostaat en colon kon veroorzaken. (71,72)

Dat Nederland de langste vrouwen van de wereld heeft is waarschijnlijk het gevolg van de hoge melkconsumptie. Dit gebeurt nu ook in Japan. Nadat men daar ook melk is gaan drinken zijn de vrouwen gemiddeld 11,5 cm langer en 8,6 kg zwaarder geworden en zijn ze 3 jaar vroeger gaan menstrueren.

Leukemie en de melk. (1 en 78)

In melk kan het bovine leukemie virus (BLV) zitten. Aan de koe is meestal niets te merken. Dit virus gaat niet dood bij de pasteurisatie van melk en kan bij de mens lymfatische leukemie veroorzaken. De oorzaak ligt enerzijds in een te grote belasting van ons weerstandsvermogen en anderzijds aan een verlaagde weerstand bij de mens. Vaak is er een tekort aan selenium, zink, vitamine B12, vitamine C en A en l-lysine. Deze combinatie helpt goed bij alle virale infecties. Door deze combinatie heb ik patienten hiermee beter gekregen.

MELK EN HET GEBIT:

De meeste moeders denken dat melk het gebit versterkt, maar Dr Frances Castano, een onderzoeker van het gebit, constateerde(1,pag.63+64) juist een vernietiging ervan. Koemelk die in de mond blijft, wordt niet verwerkt, maar wordt zuur en is een goede voedingsbodem voor bacteriën in de mond. Deze commensalen zorgen voor plakvorming op de tanden waardoor deze als het ware wegsmelten(3). Het duidelijkst was dit te zien bij kinderen die met een flesje melk naar bed gingen. Water is dan beter.

VITAMINE B12, FOLIUMZUUR EN DE MELK:

Dr. Wright heeft een onderzoek gedaan bij astmatische kinderen en zag een relatie tussen melk en een tekort aan vit. B12. Baby's en kleine kinderen knapten op door toediening van vit. B12 en stoppen met melk en melkproducten.

Doordat melk het zuur bindt, worden vele mineralen niet opgenomen zoals zink, magnesium, calcium, mangaan, etc. Ook de intrinsic factor wordt geremd, waardoor vit. B12-opname slechter wordt. Indien de moeder tijdens de zwangerschap veel melk drinkt, gebeurt hetzelfde. Dit kan aanleiding zijn tot een vroeggeboorte, miskraam, ondergewicht van het kind en allergie van het kind na de geboorte.

Vit. B12 en foliumzuur zijn essentieel voor de celdeling (waarschijnlijk vit. B6 in de vorm van pyridoxaal-5-fosfaat ook). Alleen foliumzuur geven om een open ruggetje te voorkomen kan een vit. B12-tekort opwekken waardoor een miskraam ontstaat. Beide vitaminen dienen tijdens de gehele graviditeit gegeven te worden en er mag geen melk gedronken worden.

Andere indicaties om vit. B12 te geven zijn:

Zwangerschap bij vrouwen boven de 30 jaar.

Meerling-zwangerschap

Frequente graviditeit achter elkaar, anders zal het derde en vierde kind te vroeg geboren worden.

Frequente miskramen en infertiliteit, zowel bij de man als de vrouw.

Bepaling van het vit. B12-gehalte in bloed heeft weinig zin omdat dit niets zegt over de concentratie in de weefsels.

Ervaringen:

1. In mijn huisartsenpraktijk was een vrouw die al 13 x een miskraam had doorgemaakt. Volgens de gynaecoloog had ze genoeg vit B12. Desondanks heb ik haar toch vit. B12 en foliumzuur gegeven, waarna zij zwanger werd van een zoon.
2. Een man kwam op mijn spreekuur met de klachten:
 - Moehaid
 - Gevoel op vilt te lopen
 - 20 jaar tevoren maagoperatie
 - bij onderzoek: positieve Babinski en afwezige buikhuidreflex.
 - Mijn diagnose: vitamine B12-tekort, maar volgens bloedonderzoek had hij genoeg vitamine B12 in zijn bloed. 3 injecties met vit. B12 deden zijn klachten verdwijnen.

BLOEDGROEPEN EN DE KOE: (76)

Vraag uw patiënten altijd naar hun bloedgroep. Ik heb de ervaring dat mijn patiënten vaak bloedgroep A pos of A neg hebben. Bedenk dat de koemelk het D-galactosamine bevat. Dit suiker zit vast aan de rode bloedcellen en is bepalend voor de bloedgroep B. Vreemd genoeg heeft de koe niet altijd deze bloedgroep B en kan bloedgroep O hebben.

Zodra het D-galactosamine in het bloed komt bij bloedgroep A, dan zal tegen dit antigeen antistoffen gevormd worden met stolselvorming (agglutinatie) tot gevolg. Bloedgroep O zal dit ook doen en zal ook reageren op het N-acetyl-galactosamine van bloedgroep A.

Mensen die bloedgroep B hebben kunnen het beste tegen melk indien ze lactase blijven produceren.

MELK EN HET VROUWELIJK GESLACHTSAPPARAAT:

In het boek **Hormone Heresy** van **Sherrill Sellman** schrijft zij dat melk een versterking geeft van het Pre - Menstrueel Syndroom, zoals buikkramen, gevoelige borsten, myoom vorming, veel bloedverlies (kalk remt fluxus) en pijnlijke endometriosis.

MULTIPLE SCLEROSE EN MELK:

In epidemiologische onderzoeken blijkt een verband te bestaan tussen een hoge vetconsumptie en de kans op MS. Vooral verzadigd dierlijk vet blijkt een oorzaak te zijn. In hersenweefsel van MS-patiënten is steeds een verhoogd gehalte aan verzadigde vetten gevonden.(48)

Koemelk met een hoog verzadigd vetgehalte schijnt bij MS-patiënten de exacerbaties te doen toenemen. Vooral kinderen die koemelk krijgen in plaats van borstvoeding hebben volgens een enquête bij 26000 MS-patiënten in Amerika vaker deze aandoening. Deze correlatie werd ook gevonden in 21 andere landen(50).

Een onderzoek van Swank(47) gedurende 35 jaar bij 150 MS-patienten gaf duidelijke aanwijzingen dat een dieet met weinig verzadigd vet significant minder verergering gaf dan diegenen die 20 gr. vet per dag aten. De laatste werden vaker ernstig invalide en 80 % overleed door verschillende oorzaken.

Van de patiënten die zich aan het dieet hielden overleed 31%. De excacerbaties kwamen weer terug bij patienten die het dieet stopten.

Een ander onderzoek toonde aan dat onverzadigde essentiële vetzuren beschermen tegen MS. In borstvoeding zit veel van het omega-6-vetzuur, wat in koemelk maar gering is.

Het gebruik van vis (door de omega-3-vetzuren) werkt beschermend tegen MS.

Er wordt ook een relatie gezien tussen veel melk drinken en amyotrofische lateraalsclerose. Ander onderzoek wijst op een relatie tussen zware metalen, multiple sclerose en ALS(73+74). Zink, selenium en andere mineralen drijven zware metalen ons lichaam uit, maar melk remt de mineraalopname.

HET CHRONISCHE MOEHEIDS SYNDROOM:

Dit syndroom vindt zijn oorzaak in een allergie en/of darmstoornissen. Men heeft melk, granen en suiker vaak als schuldige gevonden. Naast ernstige moeheid, slapte van de spieren en moeizaam wakker worden, hebben deze patienten diarree en/of bloedarmoede en chronische infecties. Zie ook mijn ervaring in begin van dit artikel.

Conclusie: koemelk is voor het kalf en moedermelk voor onze kinderen. De moedermelk bevat enzymen en onverzadigde vetzuren (indien ze voldoende aanwezig zijn in de voeding) die de hersenen van kinderen voeden. Dit is van belang voor ons denkvermogen. Maar daarom moeten we niet ons hele leven melk blijven drinken, want dan worden we een melkmuil. Een melkmuil blijft in zijn ontwikkeling stilstaan en wordt dus nooit volwassen.

Een groot deel van de blanke bevolking kan koemelk verdragen, maar de koemelk die we nu drinken is zo bewerkt, dat deze voor ons nog van weinig waarde is en zelfs schadelijk kan zijn(75). Dit aspect heb ik niet aangehaald in bovenstaand artikel. De volle melk direct van de koe geeft al veel problemen en de pasteurisatie of sterilisatie vermeerderd dit.

Producten van melk, zoals kaas, rechtsdraaiende yoghurt met lactobacillus en kwark zijn voor velen goed te verdragen, behalve als men allergisch voor melkproducten is.

Het is begrijpelijk dat er zoveel melk wordt gedronken, want de reclame stimuleert dit. Vreemd is het dat artsen, specialisten en vele mensen kwaad worden als de negatieve aspecten van koemelk op tafel komen. Waarom wil men dit niet horen? Is dat bedreigend en waarom dan? Al deze gegevens komen niet uit de alternatieve hoek, maar uit de reguliere medische wetenschap.

Literatuurlijst:

1. Frank A. Oski, M.D.: Don't Drink Your Milk, boek met uitgebreide literatuuropgaven, bijgewerkt tot en met 1996.
2. Ingri Cassel February 2000 Idaho Observer: Does Milk Really Look Good On You?
3. Charles R. Attwood, M.D., F.A.A.P.: The Great Americal Milk Myth, April 1999.
4. Michael Dye: COW'S MILK IS FOR CALVES, juni 1999.
5. Biochemie. Dr.F.Smet enL.P.Lambers. Uitg. Bohn, Scheltema +Holkema.
6. Dr.G.De Wit: keel-neus-oorheelkunde 1962 Erven J.Bijleveld in Utrecht.
7. P.Bergner: the healing power of minerals. Prisma Publishing
8. Hypochlorhydria in healthy old people. Gut 1992 Oct: 33(10): 1331-7

Baby's en kinderen:

9. Paediatrics 1992; 89 (6): 1105-1109: baby's die koemelk kregen op de leeftijd van 6-12 maanden, hadden in 30% bloedverlies en ijzer verlies via darmstelsel.
10. Paediatrics 1991; 87 (4): 439-444 en in Lancet 1978 2 (8087): 437-439: 20% van de baby's lijden aan darmkrampen en flatulentie door de eiwitten in de melk.
11. Pediatrics 1995; 126(2): 163-170 Odze R et al. Allergic colitis in infants vooral door melk.
12. Nature 1978; 272 (5654): 632: het drinken van melk door kinderen verlaagt hun immuun-systeem en veroorzaakt recidiverende infecties.
13. Journal of Paediatric Gastroenterology and Nutrition 1993; 16 (1): 2 : melk voldoet niet aan de standaard van de voeding voor kinderen en doet hen alleen schade.
14. Drs.J.R.Tisscher: de invloed van voeding op reuma. Folia Orthica 1997/nr 2

Darmstoornissen:

15. Postgraduate Medicine 1994; 95(1):113-120 ongeveer 50 miljoen Amerikanen ervaren darmstoornissen in de vorm van opgeblazenheid, maagpijn, krampen, gasvorming of diarree door melkproducten.

16. Allergische colitis bij kinderen. Odze R et al. Pediatrics 1995;126(2): 163-170.

Diabetes:

17. Diabetologia 1994; 37 (4): 381-387: hoge melkconsumptie op jeugdige leeftijd veroorzaakt een verhoogde kans op juveniele diabetes.

18. Drash AL. Nutr and the MD 1993;19(2):1-3.

19. Virtanen and Aro: Dietary factors in the aetiology of diabetes, Ann. Med.26(6):469-478, dec. 1994.

20. Virtanen SM and al. Cow's milk consumption, HLA-DQB1 genotype, and type 1 diabetes. Childhood diabetes in Finland study group. Diabetes 2000:912-7

21. Fava, et al.:Relationship between dairy product consumption and the incidence of IDDM in childhood in Italy, Diabetes Care 17(12):1488-90, dec.1994.

22. Diabetes Care 1994;17 (1):13: de kans op juveniele diabetes is 1 1/2 maal zo groot als kinderen op jeugdige leeftijd melk drinken.

23. Diabetes 1996;45 (2):178-182: eiwitten in koemelk spelen een fundamentele rol in de ontwikkeling van IDDM (=insulin dependent diabetes mellitus)

24. Nutrition Almanac. Lavon J. Dunne. Diabetes door melk, 5^e edition,p.76.

25. New England Journal of Medicine 1992 and 1996.

26. Norris and Pietropaolo: J.of Endocrinological Invest. Juli 1994 and Juli 1999 22(7) 568-80. Milk, proteins and diabetes.

Hart- en vaat-aandoeningen:

27. Journal of Dairy Science 1991; 74 (11):4002-4012: melk verhoogd het bloedcholesterol en bevat teveel verzadigde vetten.

28. Circulation 1993; 88 (6):2771-2779: melk en melk- producten consumptie veroorzaakten een verhoging van de sterfte aan hartziekten volgens een onderzoek in 40 landen.

29. Lifestyle Capsules p.309: 2 glazen melk bevatten evenveel cholesterol als 3 ons biefstuk.

Osteoporosis:

30. Dr Hans Diehl,Dynamic Living p.108: Culturen met hoogste melkconsumptie hebben het meeste osteoporosis, een aandoening die zelden voorkomt bij culturen waar geen melk gedronken wordt.

31. Harvard nurses Study: Cumming and Klineberg, Am. Journal of Epidemiology.

32. American Journal of Clinical Nutrition 1995; 61(4): 909: eiwitrijk voedsel (waaronder melk) verhogen de zuurgraad in het bloed, wat geneutraliseerd kan worden door kalk uit de botten.

33. Dr. Forest H. Nielsen, U.S Department of Agriculture, in Nutrition Today jan/febr 1988; 4-7: groenten, fruit, noten en peulvruchten bevatten veel borium, wat calciumverlies uit de botten tegengaat. Melk bevat weinig borium en veel fosfor en eiwitten en daarom geen voeding tegen osteoporosis.

34. American Journal of Public Health 1997;87(6):992-997: meer heupfracturen bij vrouwen door het drinken van melk.

35. Pim Dekker mei 1999: osteoporosis is een typisch westeuropees probleem. (ook sept '99)

36. Excessive calcium causes osteoporose.2000 copyright artists cooperative groove Union U.A.

37. Esquire nov. 1998: melk de witte moordenaar.

Ontstekingen en allergie:

38. NTVG 1998 April 11;142(15):828-9.

39. Lancet1997 Oct 11;350(9084):1060-4

40. Annals of allergie 1994;73:215-219: recidiverende otitis media door melk, pinda's en tarwe

41. Annals of allergy 1994; 72:462-468: ADHD en de relatie met voeding waaronder vooral melk.

42. Dr.Jonathan Wright M.D.:vitamine B12 tegen astma en de negatieve werking van melk op de opname van vitamine B12 (Ortho april 1991)

43. Wetzel N.C. Growth failure in school children associated with vit.B12+deficiency. Science 110, p.651, 1949.

44. Simon S.W. Vitamin B12 therapy in astma and chronic dermatosis. J.Allerg. 22,p.183,1951.

45. Bray G.W. the hypochlorhydria of astma in childhood. Quart.J. Med, p.181, Jan.1931.

46. Kokkonen et al. Impaired gastric function in children with cow's milk intolerance. Eur.J.Ped. 132, p.1, 1979

Multiple sklerosis:

- 47. Swank RL, Dugan BB: Lancet 336:37-39,1990.
- 48. Baker R: Lancet 126, 1963.
- 49. Acta Neurol. 16(4): 189-197,1994.
- 50. Lancet 2:1061-1066, 1974.

Kanker:

- 51. Jeff Holly: The Lancet, vol. 351, number 9113, 9 Mei 1998:1393-96+1373-5.

Salmonella, shigella en lactobacillus:

- 52. J. Dairy Res. 1991 Nov;58(4):485-96.
- 53. Appl Environ Microbiol. 1997 Jul;63(7):2747-53.
- 54. Br.J.Nutr:2002 Sep;88 Suppl 1:S101-8.
- 55. Med. Microbiol. Immunol. (2001) Dec, 190(3):97.
- 56. Gastroenterology 2001 Sep;121(3):580-91.
- 57. J Nutr.2000 Feb;130(2S Suppl):396S-402S
- 58. Pediatrics 59:98 1977
- 59. Lancet 2001;357(9262):1076-9. Kalliomäki M et al.
- 60. Lancet 1983;2:865. Migraine.
- 61. Clin. Res 74A,1975. Deling B et al: hypersensitivity to foods in steroid dependent nephrosis.
- 62. J.R.Soc.Med.1985 May,78(5);410-3. Juvenile rheumatoid arthritis and milk allergy.
- 63. Br.J Rheumatol.1997 Aug;36(8):905-8. Juvenile chronic arthritis
- 64. Immunol Invest 1989 JUL;18(6):753-64.
- 65. Arthritis Rheum 1986feb;29(2):220-6. Arthritis exacerbated by milk.
- 66. Pediatr. Clin. No. Amer 22:277,1975. Crook. W.G. food allergy
- 67. J. Learn. Disabil 20(5):260+61,1987. Nutrition and foodallergy.
- 68. J. Learn. Disabil 8:354,1975. Walker S. Drugging the American child.
- 69. Textbook of Nutritional Medicine by Melvin R. Werbach.
- 70. Cancer Research; vol.55 (juni 1995),p.2463-9
- 71. Cancer. Res.(1981) 41(9,part2)3685-3689.
- 72. American Journal of Clinical Nutrition 2001;74.549-554.
- 73. Lynne Mc Taggart. Wat artsen je niet vertellen. Lemniscaat Rotterdam. Pagina 278 met uitgebreide literatuuropgave.
- 74. MD jaargang 2.nr.7/8, 2001. Uitgeverij Ode postbus 2402. 3000CK Rotterdam.
- 75. Milk: A Cruel and Unhealthy Product www.peta-online.org/mc/facts/fsveg8.html
- 76. Dr. Peter J. D`Adamo with Catherine Whitney: Eat Right for Your Type ISBN 0-399-14255.
- 77. Autism, vol3(1)85-95;007426. 1362-3613(199903)3:1
- 78. Virgil Hulse, MD. Mad Cow and Milk Gate. ISBN 0-9654377-0-1